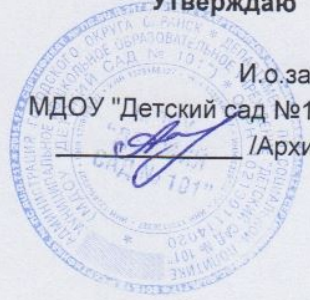


Утверждаю



И.о.заведующей

МДОУ "Детский сад №101" корп.2

/Архипова Р.Х./

# МЕНЮ

5 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                             | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
|                   | 41            | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                             | 40/7       | 2,1               | 5,4         | 14,2         | 114                           | 0             |
| 2008              | 189           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                          | 200        | 3,5               | 3,8         | 36           | 193                           | 0,1           |
| к/к               | к/к           | КАКАО НА МОЛОКЕ                                | 200        | 3,7               | 3,1         | 10,5         | 86                            | 0,6           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>447</b> | <b>9,3</b>        | <b>12,3</b> | <b>60,7</b>  | <b>393</b>                    | <b>0,7</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 100        | 0,6               | 0,1         | 11,9         | 151                           | 2,4           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>100</b> | <b>0,6</b>        | <b>0,1</b>  | <b>11,9</b>  | <b>151</b>                    | <b>2,4</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 91            | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | 200        | 5,5               | 9,3         | 9,7          | 146                           | 0,8           |
|                   | 25            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                              | 150        | 5,2               | 4,6         | 36,5         | 209                           | 18            |
|                   | 32            | ТЕФТЕЛЯ ИЗ КУРИЦЫ                              | 70         | 10,9              | 11          | 9,5          | 181                           | 0,6           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 50         | 2,2               | 0,3         | 14           | 67                            | 0             |
| к/к               | 37            | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                          | 200        |                   |             | 11,1         | 144                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>670</b> | <b>23,8</b>       | <b>25,2</b> | <b>80,8</b>  | <b>747</b>                    | <b>19,4</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 9             | ПЕЧЕНЬЕ  | 23         | 1,3               | 1,7         | 13,2         | 74                            | 0             |
| 2008              | 434           | КИСЕЛЬ   | 200        |                   |             | 11,3         | 145                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>223</b> | <b>1,3</b>        | <b>1,7</b>  | <b>24,5</b>  | <b>219</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40         | 2,2               | 0,2         | 14,3         | 68                            | 0             |
| к/к               | 40            | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200        | 0,1               |             | 5,4          | 122                           | 0             |
| 2008              | 112           | СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ                           | 200        | 5,4               | 5,6         | 22,5         | 164                           | 0,6           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>440</b> | <b>7,7</b>        | <b>5,8</b>  | <b>42,2</b>  | <b>354</b>                    | <b>0,6</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>42,7</b>       | <b>45,1</b> | <b>220,1</b> | <b>1864</b>                   | <b>23,1</b>   |